

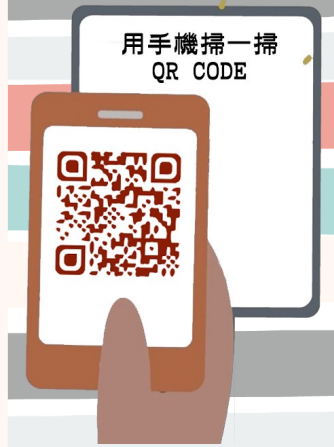


香港明愛 安老服務

· 明愛梨木樹長者中心 ·

荃情集

2020年12月至2021年1月



內容：

1. 封面及專題介紹
2. 活動介紹
3. 活動花絮
3. 機構消息
4. 中心消息
5. 特別消息：
職員動向
中心義工資訊
6. 健康專區
7. 活動表
8. 服務質素標準介紹

隨著香港人口老化，體弱長者的人數與日俱增，護老者的照顧壓力愈見沉重，近年關於護老者照顧壓力的負面新聞亦屢見不鮮，我們絕對不容忽視。

中心自 2018 年開始，獲社署撥款增加人手及資源，支援居於區內及照顧體弱長者的有需要護老者，舒緩照顧壓力，讓他們有喘氣的空間，從而提昇生活質素。中心所提供的有需要護老者服務包括：

1. 護老技巧培訓
2. 護老者支援小組
3. 社交及舒壓活動
4. 情緒支援
5. 提供個別輔導及轉介
6. 短期看顧及護送服務
7. 義工支援服務
8. 護老者服務諮詢
9. 聯繫區內伙伴支援護老者

若大家在照顧長者的過程中，出現身心疲憊、負面情緒及思維、日常及社交生活受到影響，歡迎與中心職員聯絡，讓我們一起陪伴支援，同行這條護老之路。各位護老者，讓我們一同加油吧！



新界荃灣梨木樹邨康樹樓地下



<https://www.caritasse.org.hk/>



24874892



24277188



selms@caritassws.org.hk



印刷量 700 份

活動推介

護老者活動

護老者調適組

日期：2020年12月 - 2021年1月(逢星期二)

時間：下午 2:00 - 3:30

地點：中心一座 205 室

內容：護老者分享照顧過程的苦與樂，互相交流照顧心得，並簡介相關社區資源，為護老者互相打氣。

12月：快樂人生、1月：正向思維

對象：有需要護老者會員

費用：費用全免

報名方法：現已接受報名

負責同事：社工 劉凱珊姑娘

護老者專題講座

日期：2020年12月10日(星期四)

2021年1月20日(星期三)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

內容：1. 10/12/2020：走得好
-認識預設醫療指示及平安紙
2. 20/1/2021：中風長者的照護(二)
-認識中風的後遺症及復康運動
(由老年學會專業同工主講)

對象：有需要護老者會員

費用：費用全免

報名方法：現已接受報名

負責同事：社工 劉凱珊姑娘

護老聚迎聖誕

日期：2020年12月16日(星期三)

時間：上午 9:30 - 11:00

地點：本中心

內容：1. 護老者互相分享照顧心得
2. 聖誕樹設計及裝飾

對象：中心護老者會員

費用：\$10 (名額 8 人)

報名方法：已開始報名至 10/12/2020

負責同事：社工 劉凱珊姑娘

護老穩醣穩妥舞

日期：2020年12月18日(星期五)

時間：下午 2:00 - 4:00

地點：薈藝坊

內容：學習穩醣穩妥舞，了解穩定血糖方法。

對象：中心護老者優先

費用：費用全免 (名額 20 人)

報名方法：現已接受報名

負責同事：社工 李君兒姑娘



活動推介

e 健樂活動

齊齊運動郁郁下

日期：2020年12月2、9日(逢星期三)
時間：上午10:00 - 11:30
地點：網上直播 (google meet)
內容：網上做運動、玩遊戲
對象：e 健樂會員、中心會員
費用：費用全免 (名額30人)
報名方法：現已接受報名
負責同事：一級活動幹事 梁詠儀姑娘

乾花浮游瓶工作坊

日期：2020年12月7日(星期一)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：薈萃坊
內容：導師教授製作特色乾花浮游瓶
對象：e 健樂會員
費用：費用全免 (名額15人)
報名方法：1/12/2020 接受報名
負責同事：一級活動幹事 梁詠儀姑娘



土耳其馬賽克燈工作坊

日期：2020年12月7(一)、9(三)日
時間：上午9:30 - 11:30
地點：薈萃坊
內容：製造馬賽克燈
對象：e 健樂會員
費用：費用全免 (名額15人)
報名方法：1/12/2020 接受報名
負責同事：一級活動幹事 梁詠儀姑娘



花果茶療工作坊

日期：2020年12月14日(星期一)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：薈萃坊
內容：介紹各花茶、果茶功效及療效。
對象：e 健樂會員、中心會員
費用：費用全免 (名額30人)
報名方法：1/12/2020 接受報名
負責同事：一級活動幹事 梁詠儀姑娘

飾品製作工作坊

日期：2020年12月14日(星期一)
時間：下午3:30 - 4:30
地點：薈萃坊
內容：製作自行設計的手飾或耳飾
對象：e 健樂會員
費用：費用全免 (名額15人)
報名方法：1/12/2020 接受報名
負責同事：一級活動幹事 梁詠儀姑娘

塑膠彩繪畫工作坊

日期：2020年12月15、22日(星期二)
時間：下午2:30 - 4:30
地點：薈萃坊
內容：體驗塑膠彩繪畫。
對象：e 健樂會員
費用：費用全免 (名額15人)
報名方法：1/12/2020 接受報名
負責同事：一級活動幹事 梁詠儀姑娘



活動推介

義工活動

彩虹探訪組

日期：2020年12月29日及
2021年1月26日(逢星期二)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：中心薈萃坊
內容：熱身運動、義工訓練、分享探訪情況
對象：中心探訪組義工
費用：費用全免
報名方法：工作人員邀請義工參加
負責同事：社工 譚靜敏姑娘 /
一級活動幹事 袁婉惠姑娘

彩虹探訪組 - 外出聚會

日期：2020年12月17日(星期四)
時間：上午10:00 - 下午4:00
地點：挪亞方舟
內容：參觀展覽館及參與體驗式活動
對象：中心探訪組義工
費用：費用全免(名額26人)
報名方法：24/11/2020開始報名
負責同事：一級活動幹事 袁婉惠姑娘
社工 譚靜敏姑娘
備註：曾參與彩虹探訪組2次或以上義工可
優先報名。



健康活動

健康講座

日期：2020年12月21日(星期一)
2021年1月25日(星期一)
時間：9:30-10:30
地點：中心薈萃坊
主題：長者常見皮膚問題的護理(12月21日)
長者飲食營健大道(1月25日)
對象：護老者會員、長者會員
收費：費用全免(名額15人)
主講：由衛生署外展隊派員主講
報名方法：12月7日、1月11日開始報名
負責職員：文員 張妙嫻姑娘

「陽光再現計劃」物理治療服務

日期：2021年1月8、15、22日(逢星期五)
時間：每節一小時
地點：中心薈藝坊
內容：由物理治療師為長者訂出針對性復康治療，從而提升長者活動能力。
對象：長者會員
收費：每節\$200(名額8人)
報名方法：需預先報名，當日交費
負責職員：一級活動幹事 袁婉惠姑娘

活動推介

認知活動

活力智醒閣

日期：逢星期二、三、四、五

時間：上午 10:00 - 11:30

地點：中心一座 205 室

內容：讓長者透過不同的元素的遊戲活動，刺激大腦機能，從而提升長者的記憶力和認知。

對象：關注認知障礙症中心會員

費用：費用全免 (名額 30 人)

報名方法：於開放時間自行前往一座參加。

負責同事：談綺雲姑娘、蔡愛英姑娘

腦退化症行為心理症狀及生活支援

日期：2020 年 12 月 23 日(星期四)

時間：下午 2:30-3:30

地點：中心薈萃坊

內容：了解腦退化症人士行為，認識如何有效照顧他們。

對象：中心會員

費用：費用全免 (名額 30 人)

負責職員：社工 余宏熹先生

中心活動

剪髮服務

日期：2020 年 12 月 8 日、21 年 1 月 12 日 (星期二)

時間：上午 9:00-10:15

地點：中心薈藝坊

對象：長者會員

費用：費用 27 元 (名額 30 人)

報名方法：12 月 4 日，1 月 8 日(五) 預約報名

1. 可致電、WHATSAPP 及親身到中心登記及於剪髮當日繳費。

2. 長者購籌後，請於當天準時出席。

3 活動將於剪髮當天上午十時正截止售票。

負責職員：一級活動幹事 袁婉惠姑娘

機不可失-手機基礎應用

日期：

A、B 班：20 年 12 月 7 - 23 日 (逢一、三)

C 班：20 年 12 月 8 - 24 日 (逢二、四)

D、E 班：21 年 1 月 4 - 20 日 (逢一、三)

F 班：21 年 1 月 5 - 21 日 (逢二、四)

時間：A、C、D、F 班：下午 2:30 - 3:30

B、E 班：下午 3:45 - 4:45

地點：中心薈藝坊

內容：教授長者手機基本操作及通訊應用

對象：長者會員

費用：免費 (每班 6 人，共 6 堂)

報名方法：

12 月 1 日開始報名 (A、B、C 班)

12 月 28 日開始報名 (D、E、F 班)

負責職員：資訊科技大使 巫亦盈姑娘

* 參加者須出席最少 5 堂，少於 5 堂參加者於課堂完結後半年內不能參加同類課堂，敬請留意。

DIY 聖誕玻璃球燈飾

日期：2020 年 12 月 18 日 (星期五)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：中心薈萃坊

內容：製作聖誕玻璃球，一同迎接聖誕節。

對象：中心會員

費用：\$30 (名額 10 人)

報名方法：已接受報名 至 10/12/2020。

負責同事：一級活動幹事 梁曉桐姑娘

活動推介

中心活動

「梨」賀聖誕同樂日

日期：2020年12月22日(星期二)
時間：上午9:30-下午1:00
地點：本中心
內容：即影即有相片、工作坊及攤位、大抽獎
對象：中心會員
收費：費用全免
名額：100名
報名方法：由即日起至11/12/2020(五)，Whatsapp發短訊「登記聖誕活動」至中心手提電話5139-6874報名；或親臨/致電24277188，與中心職員報名。
中心將於14/12/2020進行抽籤，並於15/12/2020把中籤名單將貼於中心接待處及透過Whatsapp公佈中籤名單；亦可致電中心查詢名單。
備註：下午4:00進行大抽獎。
負責職員：社工 劉凱珊姑娘
一級活動幹事 梁曉桐姑娘

手機旅遊攝影班

日期：2020年12月15日(星期二)
時間：上午10:00-11:00
地點：中心薈萃坊
內容：由CSL職員教授長者手機攝影及構圖技巧，介紹拍攝及執相App(Snow、foodie)。
對象：中心會員
費用：免費(名額20人)
報名方法：7/12/2020開始報名。
負責同事：福利工作員 陳慧鈞先生

中醫四診儀體質檢測

日期：20年12月28日、21年1月25日(星期一)
時間：上午9:30-下午5:00
地點：本中心/流動中醫車
內容：「香港浸會大學-賽馬會中醫疾病預防與健康管理中心」中醫師為長者辨識體質、評估健康狀況、給予體質調理及健康管理方案。
對象：中心會員
費用：免費(名額30人)
報名方法：12月17日及1月14日(星期四)開始報名
備註：每位四診儀體質檢測者需時約30分鐘。
負責同事：福利工作員 陳慧鈞先生

送鼠迎牛慶團年2021

日期：1月28日至30日(星期四至六)
時間：上午10:00-12:00及下午2:00-4:00
內容：攤位遊戲、舞獅、精彩表演、財神派金幣、福袋及抽獎環節。
地點：全中心
對象：中心會員/家屬優先
費用：\$30(會員)/\$40(非會員)
報名方法：12月15日至1月6日開始報名(網上報名/中心報名)
公佈抽籤名單：1月11日(中籤名單將貼於中心及透過Whatsapp公佈)
繳費日期：1月11日至22日到中心繳交費用
負責職員：社工李君兒姑娘



- 中心舉辦的活動會按社署人數限制有所改變，請留意中心張貼之活動最新消息。

活動推介

明愛長青學院課程 (20年12月至21年1月)

課程名稱	日期	時間及地點	課程內容	名額	會員	非會員
毛筆字 書法	1月4日至 3月8日(逢星期一)	上午 9:30-11:00 一座 204 室	上課日期： 1月4、11、18、25日	12人	\$80	\$90
				8堂	導師：黎錦寬	
松柏 粵曲班	1月11日至 3月8日(逢星期一)	上午 11:00-12:45 中心薈萃坊	上課日期： 1月11、18、25日	24人	\$50	\$60
				8堂	導師： 周鳳娟 / 陳鳳鑽	
唱歌班	1月4日至 3月1日(逢星期一)	下午 2:00:3:30 中心薈萃坊	上課日期： 1月4、11、18、25日	24人	\$35	\$45
				8堂	導師：盧淑貞	
八段錦班	1月12日至 3月9日(逢星期二)	上午 10:30-11:30 中心薈萃坊	上課日期：12月1、8日 1月12、19、26日	12人	\$80	\$90
				8堂	導師：廖蘭香	
快快樂樂 學普通話 班	1月12日至 3月9日(逢星期二)	中午 11:45-12:45 中心薈萃坊	上課日期：12月1、8日 1月12、19、26日	24人	\$60	\$70
				8堂	導師：廖蘭香	
樂韻 愛心組	1月6日至 3月31日(逢星期三)	下午 12:00:2:00 中心薈萃坊	上課日期：1月6、13、20日 (1月27日停課)	24人	\$40	\$40
				8堂	導師： 周鳳娟 / 陳鳳鑽	
唱悠普通 話唱歌班	1月6日至 3月10日(逢星期三)	下午 2:00:3:30 中心薈萃坊	上課日期：12月2、9日 (下午2:00-4:00) 1月6、13、20日 (1月27日停課)	24人	\$35	\$45
				8堂	導師：盧淑貞	
中文 哲理班	1月14日至 3月18日(逢星期四)	上午 9:45-10:45 中心薈萃坊	上課日期：1月14、21日 (1月28日停課)	20人	\$30	\$40
				8堂	導師：何國超	
太極班	1月14日至 3月18日(逢星期四)	上午 11:00-12:00 中心薈萃坊	上課日期：1月14、21日 (1月28日停課)	10人	\$40	\$50
				8堂	導師：何國超	
玄功二十 訣氣功班	1月8日至 3月26日(逢星期五)	中午 11:30-12:30 中心薈萃坊	上課日期：12月4、11、18日 1月8、15、22日 (1月29日停課)	12人	\$90	\$100
				8堂	導師：葉志鈞	
柔力球班	1月15日至 3月26日(逢星期五)	下午 1:00-2:30 中心薈萃坊	上課日期：12月4日 (下午2:00-4:00) 1月15、22日 (1月29日停課)	12人	\$110	\$120
				8堂	導師：蔡榮珠	
基礎 詠春班	1月9日至 3月13日逢星期六)	上午 9:30-10:30 中心薈萃坊	上課日期：1月9、16、23日 (1月30日停課)	12人	\$80	\$90
				8堂	導師：湯廣源	

國畫體驗班

日期：1月7, 14, 21日(1月28日停課)、2月4, 18, 25日(2月11日停課)

3月4, 11日(共8堂)

時間：下午2:30 - 3:30 地點：一座 204 室

對象：會員 (僅持毛筆人士)

收費：課堂免費，只需繳交材料費\$80 (名額：10名)

負責職員：一級活動幹事 梁曉桐姑娘



登記報名日期：

2020年12月1日(二)

活動推介

活動花絮



陪梨團圓慶中秋活動 (30-9-2020)

當日設有拍照及許願區，讓大家可以拍攝留念及寫下祝福語



護老齊體驗參觀遊 (7-10-2020)

參觀理工大學賽馬智齡滙科技中心，了解智齡家居產品及安全注意事項。



護老者手工皂 DIY (27-10-2020)

護老者一同製作手工皂，當中互相分享護老者心得。



活動推介

機構消息

 明愛梨木樹長者中心

關懷大使 招募

服務內容包括：

1. 電話慰問
2. 上門探訪
3. 協助長者購物或陪診
4. 到戶教授智能手機
5. 到戶為長者量血壓等

參加辦法：

致電或親臨本中心與職員聯絡



2427 7188

中心電話



中心地址

荃灣梨木樹邨
康樹樓地下

關懷大使招募電子表格

備註

1. 成功獲選的人士須接受相關工作培訓
2. 完成培訓後獲推薦為「有償義工」，提供服務可獲津貼



現中心招募「關懷大使」，希望在未來一年半時間中於疫情下支援獨居及雙獨老，歡迎有興趣人士，可掃一掃 QR code 網上、致電及到中心查詢或登記。

透過鼓勵老友記主動了解自己的健康狀況，有助他們及早預防及管理自己的身體問題，而擁有身心健康的長者，可積極在社會上繼續發揮所長。

「賽馬會『e 健樂』電子健康管理計劃」正正針對長者這方面的需要，為長者提供預防性為主的健康支援服務。透過在長者中心建立電子健康站，讓長者定期量度自己的健康指數，鼓勵他們了解和自己的健康風險。

有興趣參加之會員，可致電或親臨中心作登記。



Jockey Club Community eHealth Care Project
賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃

中心消息

明愛籌款活動

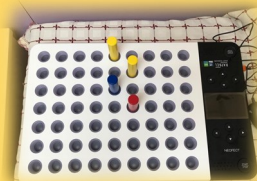
已於 11 月完結，多謝各位會員的鼎力支持及參與。籌得的善款將用作香港明愛各項服務的經費，幫助社區有需要人士。

借用中心玩樂設備

本中心的魔力橋、中國象棋及健身單車可供會員外借，歡迎各會員借回家中使用。借用手續及詳情可向中心職員查詢。

中心添置新器材

中心新添了「深層螺旋按摩儀」、「互動訓練系統」及「頸背按摩器」，供會員使用。現時會於附屬中心(1 座 204 室) 使用。
時間：逢星期二至五，早上 10-11:30。



職員動向

大家好，我係新嚟嘅資訊科技大使巫亦盈(呀盈)，逢星期一至四會喺中心解答老友記喺用手機、平板電腦等等嘅疑問，歡迎喺依段時間過嚟搵我。

今次好開心加入明愛依個大家庭，希望黎緊喺中心或者活動上見到大家，打個招呼認識下你嘞。



大家好，我叫蔡愛英，是新到職的護理助理。我的性格開朗，熱衷聆聽長者心聲，分享彼此心得，為大家排憂解難。



中心義工資訊

明愛「出色義工」獎勵計劃 - 義工嘉許 2020

我們與長者義工又過了一個年度了！近年社會上的動盪造成很多家庭的不穩，相信在梨木樹居內也不例外。但即使有不同變化，在中心的義工組內都洋溢著愛意，互相關懷的一夥心，為中心及邨內帶來一點點的光。

中心在此衷心向義工們送上感激、讚美的謝意，在過往的艱難上互助共勉，面對疫症轉變，義工們都一同外出到大廈派發口罩，送上防疫物品，每月致電獨居體弱長者，嘘寒問暖，發現長者有需要幫助，更立時與中心溝通，讓中心加快介入和協助。中心各當值義工的付出也是嘉許的，「守時」、「緊守崗位」是最常聽到對當值義工的讚賞，每每有事未能當值都會告知職員，而我們亦常見一些有禮貌、待人如己的義工，為到訪人士提供窩心的問候，讓人暖意猶生，希望未來每一位當值義工也會喜歡這個崗位，成為人人喜愛的「接待大使」。

有時，也聽見很多義工謙虛的說「我也是邊學邊做」，我們也非常認同「活到老、學到老」，每人永遠也有學習改善的空間，只要抱著「我願意學」的心，活到多久有能有進步。

最後希望大家未來可以在我們長者中心有更多發揮及服務的空間和機會，發揮所長，分享能服務的別人的福氣。

領取義工證書及禮物：

日期：2020年11月24日(二)至12月31日(四)

時間：上午9:00-12:00 / 下午2:00-5:00

* 可到中心詢問處領取。

明愛「出色義工」獎勵計劃：

(1) 每年義工服務時數達50小時或以上

(2) 是次計算時期為2019年1月1日到2019年12月31日



中心義工資訊

明愛「出色義工」獎勵計劃 - 義工嘉許 2020

明愛出色義工名單如下，排名不分先後：

金藍獎章

陳旺彩、鄒月芬、陳麗英、鄭金妹、盧秀娟

金青獎章

陳寶珍、梁慶添

金綠獎章

黃葵好、羅彩玉

金黃獎章

李美英

金紅獎章

梁素雲

金獎章

梁慧蓮、曾綺雲、江尤妹
羅耀燐、姜志紅

銀星獎章

許順好、麥肇華
陳景雄、羅杏容

銀獎章

方煜泰

紫獎章

李玉蘭

藍獎章

黃碧玲、王盈昌、張漢榮

青獎章

梁慶強、吳靜蕙

綠獎章

陳錦梅、黎若樑、馮燕玲
葉禮明、李雁娟、陳麗寬

橙獎章

陳鐵浩、黃玉英
張玉珍

紅獎章

周鳳娟、陳鳳鑽、鄧綺玲、陳樣、
馮志標、黃志華、周彩連、吳靜潔

其他中心義工：

鄭有群、羅萬好、黃振外、胡桂雁、關玲珠、黃善貞、黃婉文、周群興、梁玉群、蘇國璋、鍾梅芳、練佩英、劉桂蘭、張麗芳、李笑蓮、鄧倩儀、梁志滿、胡橋森、梁惠蓮、黃婉萍、虞惠琮、鍾麗珠、黃順源、李卓棠、林愛芳、馬就蓮、劉運娣、張學勤、麥國樑、翟敏華、葉映瑞、莫慶鑽、張綺雯、王靜儀、李潤棠、利叶嫦、蕭麗群、鄧燕萍、吳福娣、周仲愛、林妙蓮、賴思敏、李亮明、潘少開、羅影兒、鄭蓮滿、黎淑玲、許友玉、姚美英、翟麗琮、徐寶芬、梁進權、梁忍全、曾素凡、賴伯陽、顏明英、江如玲、陳玉貞、王華生、汪秀萍、李大勝、陳素儀、黃敏儀、印娟、李周玉萍、李玉蘭(導師)

耳水不平衡知多啲

美尼爾氏綜合症，俗稱耳水不平衡，是內耳的疾病，特點是患者會出現陣發性天旋地轉的暈眩(持續二十分鐘或以上)，並伴隨耳鳴、(低頻)聽力時好時壞和耳朵有阻塞的感覺或耳脹。

目前醫學上還未完全清楚耳水不平衡的成因，但有研究指出，耳水不平衡是因為內耳前庭的淋巴液過多影響毛細胞傳遞訊息，從而引起相關症狀，成因包括以下可能：

淋巴液過多

遺傳

耳朵受感染

頭部受創

自體免疫性疾病

耳水不平衡可以怎辦？

經常保持
心境開朗

若有持續性嘔
吐可能需要吊
生理鹽水

暈眩時可服用
止暈藥，或臥
床休息


減少進食
過鹹的食物

避免抽煙或
刺激性的食
物

到目前為止，耳水不平衡還未有根治之法。病情嚴重者會透過手術從內耳抽走過多的淋巴液或切斷負責平衡的前庭神經以減輕因內耳功能障礙引起的暈眩，但手術有機會引致聽力損失或面癱，故手術方法並不常見。

二零年十二月份活動

(琴)耆萃坊、(藝)耆藝坊、(話)活力天地、(一)梨木樹廊一座、(會堂)社區會堂、(網上)網上活動

日	一	二	三	四	五	六
		1 (十七) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 10:30-11:30 八段錦班(琴) 11:45-12:45 快樂樂樂學 普通話班(琴) 2:00-3:30 護老者調適組(一座)	2 (十八) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 10:00-11:30 齊齊運動郁郁下(網上) 2:00-3:30 唱悠普通話唱歌班(琴) 友誼組(會堂)	3 (十九) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座)	4 (二十) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 11:30-12:30 玄功二十訣 氣功班(琴) 1:00-2:30 柔力球班(琴)	5 (廿一)
6	7 (大雪/廿三) 9:00-11:30 土耳其馬賽克燈(琴) 2:30-4:00 乾花浮游瓶工作坊(琴)	8 (廿四) 9:00-10:15 剪髮服務(藝) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 10:30-11:30 八段錦班(琴) 11:45-12:45 快樂樂樂學 普通話班(琴) 2:00-3:30 護老者調適組(一座)	9 (廿五) 9:00-11:30 土耳其馬賽克燈(琴) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 10:00-11:30 齊齊運動郁郁下(網上) 2:00-3:30 唱悠普通話唱歌班(琴)	10 (廿六) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 2:30-3:30 走得好好認識預設醫療 指示及平安紙(琴)	11 (廿七) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 11:30-12:30 玄功二十訣 氣功班(琴)	12 (廿八)
13	14 (三十) 2:30-3:30 花果茶療工作坊(琴) 3:30-4:30 飾品製作工作坊(琴)	15 (十一月) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 10:00-11:00 手機旅遊攝影班(琴) 2:00-3:30 護老者調適組(一座) 2:30-4:30 塑膠彩繪畫工作坊(琴)	16 (初二) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 9:30-11:00 護老聚迎聖誕(藝)	17 (初三) 9:15 彩虹探訪組 - 外出聚會 10:00-11:30 活力智醒閣(一座)	18 (初四) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 2:00-4:00 護老穩陣穩妥舞(藝) 11:30-12:30 玄功二十訣 氣功班(琴)	19 (初五)
20	21 (冬至/初七) 9:30-10:30 健康講座(琴) 長者常見皮膚問題的護理	22 (初八) 9:30-1:00 「梨」賀聖誕同樂日(中心) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 2:00-3:30 護老者調適組(一座) 2:30-4:30 塑膠彩繪畫工作坊(琴)	23 (初九) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 2:30-3:30 腦退化症行為心理症 狀及生活支援(琴)	24 (初十) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座)	25 (十一)	26 (十二) 
27	28 (十四) 9:30-5:00 中醫四診儀 體質檢測(藝)	29 (十五) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 2:00-3:30 護老者調適組(一座) 2:30-3:30 彩虹探訪組(琴)	30 (十六) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座)	31 (十七) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座)	12月份友誼組 2-12-2020	

二零二一年一月份活動

(萃) 薈萃坊、(藝) 薈藝坊、(活) 活力天地、(一) 梨木崗郵一座平台204、205室、(會堂) 社區會堂、(網上) 網上活動

日	一	二	三	四	五	六
	1月份友誼組 選擇院舍知多少					
3	4 (廿一) 9:30-11:00毛筆字書法班(1)(一座) 2:00-3:30 唱歌班(1)(萃)	5 (小寒/廿二) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 2:00-3:30 護老者調適組(一座)	6 (廿三) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 12:00-2:00 樂韻愛心組(萃) 2:00-3:30 唱悠普通話 歌唱班(1)(萃) 友誼組(會堂)	7 (廿四) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 2:00-3:30 國畫體驗班(一座)	8 (廿五) 9:00-12:00 「陽光再現計劃」 物理治療服務(藝) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 11:30-12:30 玄功二十訣 氣功班(1)(萃)	9 (廿六) 9:30-10:30 基礎詠春班(1)(萃)
10	11 (廿八) 9:30-11:00毛筆字書法班(2)(一座) 11:00-12:45 松柏粵曲班(1)(萃) 2:00-3:30 唱歌班(2)(萃)	12 (廿九) 9:00-10:15 剪髮服務(藝) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 10:30-11:30 八段錦班(1)(萃) 11:45-12:45 快快樂樂學 普通話班(1)(萃) 護老者調適組(一座)	13 (臘月/初一) 9:30-11:00 護老聚迎聖誕(藝) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 12:00-2:00 樂韻愛心組(萃) 2:00-3:30 唱悠普通話 歌唱班(2)(萃)	14 (初二) 9:15 彩虹探訪組 - 外出聚會 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 9:45-10:45 中文哲理班(1)(萃) 11:00-12:00 太極班(1)(萃) 2:00-3:30 國畫體驗班(一座)	15 (初三) 9:00-12:00 「陽光再現計劃」 物理治療服務(藝) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 11:30-12:30 玄功二十訣 氣功班(1)(萃) 1:00-2:30 柔力球班(1)(萃)	16 (初四) 9:30-10:30 基礎詠春班(2)(萃)
17	18 (初六) 9:30-11:00毛筆字書法班(3)(一座) 11:00-12:45 松柏粵曲班(2)(萃) 2:00-3:30 唱歌班(3)(萃)	19 (初七) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 10:30-11:30 八段錦班(2)(萃) 11:45-12:45 快快樂樂學 普通話班(1)(萃) 2:00-3:30 護老者調適組(一座)	20 (初八) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 12:00-2:00 樂韻愛心組(萃) 2:30-3:30 中風長者的照護(二) 認識中風的後遺症 及復康運動 唱悠普通話 歌唱班(3)(萃)	21 (初九) 9:45-10:45 中文哲理班(2)(萃) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 11:00-12:00 太極班(2)(萃) 2:00-3:30 國畫體驗班(一座)	22 (初十) 9:00-12:00 「陽光再現計劃」 物理治療服務(藝) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 11:30-12:30 玄功二十訣 氣功班(1)(萃) 1:00-2:30 柔力球班(2)(萃)	23 (十一) 9:30-10:30 基礎詠春班(3)(萃)
24	25 (十三) 9:30-11:00毛筆字書法班(4)(一座) 9:30-5:00 中醫四診儀 體質檢測(藝) 健康講座(萃) 長者飲食營健大道 松柏粵曲班(3)(萃) 2:00-3:30 唱歌班(4)(萃)	26 (十四) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 10:30-11:30 八段錦班(3)(萃) 11:45-12:45 快快樂樂學 普通話班(1)(萃) 護老者調適組(一座) 彩虹探訪組(萃)	27 (十五) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座)	28 (十六) 10:00-12:00 送鼠迎牛慶團年2021 2:00-4:00 送鼠迎牛慶團年2021	29 (十七) 10:00-12:00 送鼠迎牛慶團年2021 2:00-4:00 送鼠迎牛慶團年2021	30 (十八) 10:00-12:00 送鼠迎牛慶團年2021 2:00-4:00 送鼠迎牛慶團年2021
31						

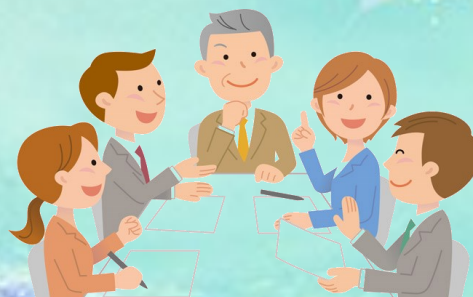
服務質素標準介紹

SQS6：計劃、評估及收集意見

服務單位備有政策和程序以收集及回應服務使用者、職員及其他關注的人仕對中心表現所提供的意見，而該政策及程序可供他們閱覽。



問卷、意見表



職員會議、聚焦小組、委員會

* * 意見園地 * *

意見： _____

填寫人姓名： _____

聯絡電話： _____

日期： _____

歡迎會員對中心會會訊或服務提出寶貴意見。

~~ 多謝閣下寶貴意見 ~~